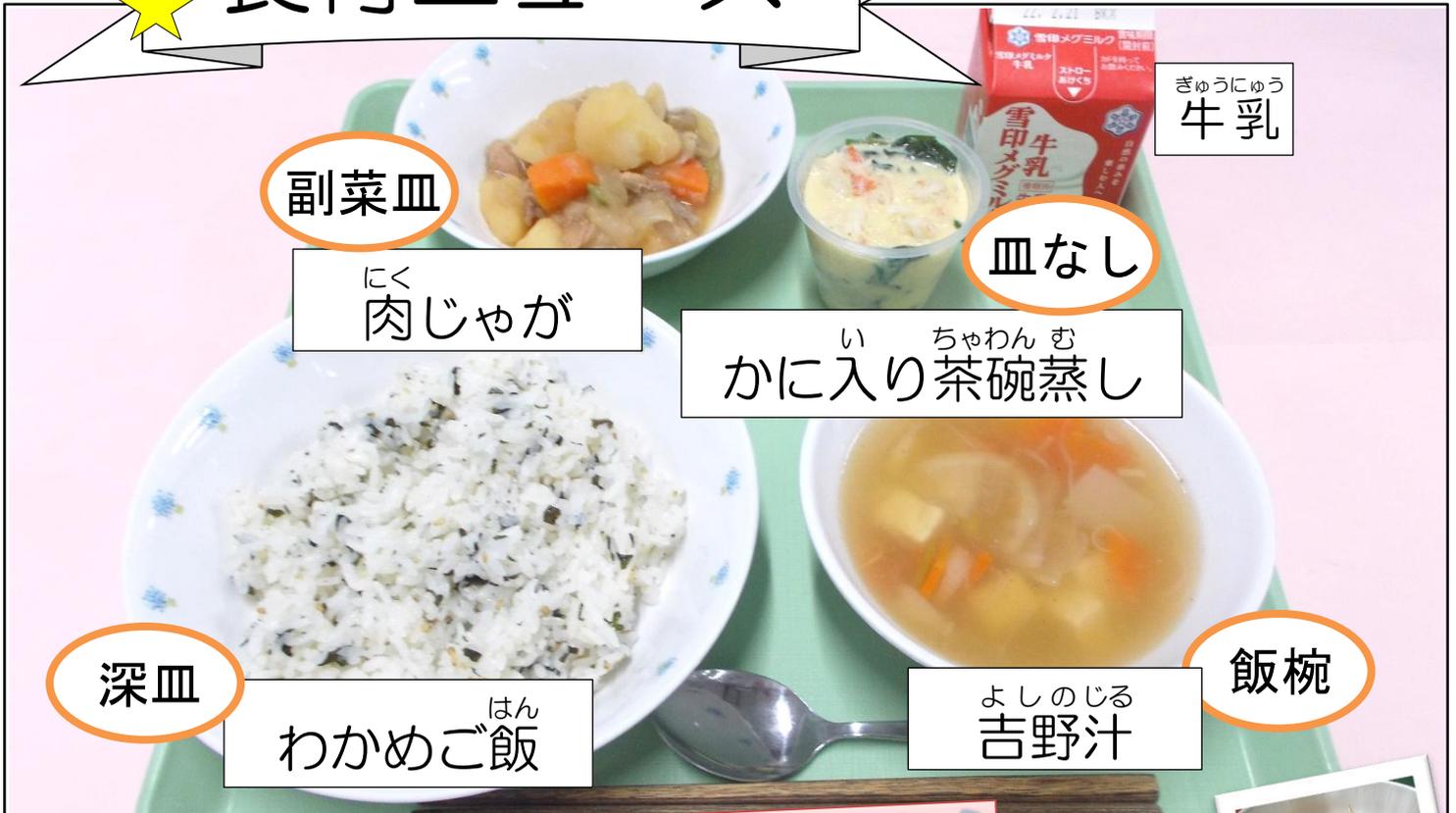


食育ニュース

2月8日(火)



和食に欠かせない「だし」を味わおう!



しょうるいあわ 生類哀れみの令で知られる徳川綱吉の時代。茶碗蒸しはただの卵とじだったそうです。しかし、次第に「だし」の量が増え、現代に伝わる茶碗蒸しの形になりました。まさに「だし」が決め手の料理です。

給食では、このおいしい「だし」をとるために、朝一番で昆布を煮出し、かつお節を加え、丁寧に「だし」をとっています。また、時間が限られているため、取り方に数々の工夫をしています。作った「だし」は、汁物だけでなく、和え物や煮物、炊き込みご飯などに使用します。今日も、4品すべてに「だし」を使用しました。味わってみましょう。

ご飯はだし汁を入れて炊き、肉じゃが、茶碗蒸し、吉野汁にもだし汁をたくさん使用しました。

給食室の様子



昆布と2種類のかつお節を使用し、濃いだしを取りました。うま味は「相乗効果」といって、うま味の種類を多くかけ合わせるほど、おいしさが増す性質があります。今日の茶碗蒸しにはカニのうま味も加え、より相乗効果が高まるよう工夫しました。

茶わん蒸しは、具材ごとに各々下ごしらえがあったり、だし汁と卵を合わせて漉しておいたり、行程の多い献立です。